

تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية على مستوى أداء " سوتشن كاتا " برياضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة الدراسة :

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً وتحسناً واضحاً ولموسماً في مختلف الأنشطة الرياضية من تحقيق الأرقام والإنجازات في مختلف أنواع الألعاب الرياضية والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديث المتعدد الأهداف الذي تسعى إليه جميع دول العالم بهدف الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية العالمية ولا يأتي ذلك إلا من خلال تكامل الإعداد للنواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية والتطبيق السليم للأسس العلمية ومشاركة العلوم المختلفة جنباً إلى جنب للمساهمة في هذا التطور دعماً للعملية التدريبية، مما أدى إلى إهتمام هذه الدول بتجديد كافة طاقاتها وعلمائها لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية وتحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية.

فتحقيق المستويات العالية في مجال الرياضة يتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد الي أعلى المستويات الرياضية لتأثيرها الكبير علي مستوى الأداء المهارى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وكما أشار " مفتى حماد" (٢٠٠٠) إلى أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مراحل ما قبل البلوغ من خلال أسس تدريبية علمية تؤدي الى رفع اللياقة البدنية العضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد على الوقايا من الاصابات

أن الجملة الحركية (الكاتا - kata) تعد سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كلا من اللاعب أو اللاعبة بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعة من المنافسين الوهميين، وذلك في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة متغيرة وقوة تتباين وفقاً للموقف التنافسي.

يشير كل من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، دوسانا . ا . واخرون Dusana . A . et All (٢٠٢٢) ، دنيا . ب . واخرون Daniel . B . et . All (٢٠٢٢) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، سوشز . ا . واخرون Szcz . E . et . All (٢٠٢١) ، رضا يوسف يسري (٢٠٢٠) ، سيتي . ا . واخرون Siti . A . et . All (٢٠٢٠) ، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ان استخدام أسلوب درجات الصعوبة خلال برامج تدريب الجملة الحركية قد اثر في مستوى تحسن قدرة الأداء للاعب الكاتا ، كما يفضل ترشيد خلال تنفيذ الأحمال التدريبية استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية – وفقاً لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وذلك لضمان تحقيق التزامن بين محددات تنمية الأداء المهاري ، إضافة أن اللاعب يتطلب منه مستوى معين يجب امتلاكه من المتطلبات المهارية لكي يساعد في تحقق النمذجة بين المتطلبات البدنية – المهارية وبين ميكانيزم وهرمونية خصائص الأداء للجملة الحركية ، إضافة الي ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقاً للأسلوب المؤدي به. (١١) ، (٤٤) ، (٤١) ، (٣٤) ، (٥٠) ، (٢٠) ، (٤٤) ، (١٨)

مشكلة الدراسة :

لتحديد مشكله الدراسة قامت الباحثة بتحليل بعض مباريات بطولة الاسكندرية تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا)

هدف الدراسة :

الوقوف على أكثر العوامل تأثيراً علي الاداء المهارى داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) تحت ظروف البطولة .

إجراءات الدراسة الإستطلاعية : قامت بتحليل بعض مباريات بطولة الاسكندرية تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) من خلال عرضها على حكام درجة أولى للتعرف على معايير التقييم التي تؤثر على مستوى الاداء وكذلك درجات الصعوبة بالجملة الحركية .

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التوصل بشكل عام ظهور انخفاض في مستوى الحالة المهارية .
- وظهر أيضا أخطاء يقوم بها اللاعبون عند التحرك في الأداء المهاري لأوضاع ارتكاز القدمين خلال تنفيذ الجملة الحركية (الكاتا) بشكل أكثر تكرارا بالرغم من تركيز اهتمامهم علي سرعة وقوة أدائهم للأساليب المهارية الخاصة بالذراعين .
- عدم ترشيده الأسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهة الي متطلبات الصعوبات الحركية للجملة الحركية وهي جميعا أخطاء فنية مدرجة خلال معايير التحكيم لأداء بالصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " بالبطولات والمسابقات .

من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع المتخصصة والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه رقم (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٢ ، ٥٤) وفي حدود علم الباحثة استنتجت بان الجملة الحركية قيد الدراسة ذات أهمية خلال التنافس بالبطولات المحلية والدولية ، و بالرغم من ذلك لم تحظي بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية الموجهة لتنمية أداء الصعوبات الحركية المقننة دوليا داخل محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " ، وذلك بالرغم صعوبات الأداء الحركية المميزة بها ، اضافة الي ان الباحثة وفقا للملاحظة المقننة ومتابعة البطولات المحلية والدولية قد وجدت خلال الموسمين ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ ، ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ بعض التعديلات في قانون الجملة الحركية (الكاتا) بدخول الكاراتيه وتلك المسابقات الي الأولمبياد طوكيو – اليابان ٢٠٢٠ ، وهذا انعكس علي زيادة الصعوبات في الأداء مع ضرورة استمرار الأداء بكفائه عالية حيث يتعرض لها اللاعب للإشتراك في أدوار لعب متعددة يتخللها أداء من ٥ الي ٦ جمل حركية ، مما يتطلب منه امتلاك قدرات بدنية خاصة بالأداء المهاري للجملة الحركية ، مما دفع الباحثة الي تبني فكرة تصميم برنامج تدريبي موجه بشكل تخصصي إلى استخدام أسلوب تدريب للصعوبات الحركية داخل المقطوعات التدريبية للهيكل البنائي الخاصة بالجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة الي مراعاة خصائص توزيع الحمل التدريبي بشكل فردي للارتفاع بمستوي الأداء المهاري للصعوبات الحركية والذي قد يسهم في أداء اللاعبين بشكل صحيح للجملة الحركية (الكاتا) ، دون حدوث الأخطاء المهارية التحكيمية التي تؤدي خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوى أداء المهاري للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) .

وتري الباحثة ان ترشيده خصائص اللاعبين بشكل فردي ومقنن خلال تشكيل و تنفيذ الأحمال التدريبية الخاصة بتدريبات الصعوبات الحركية المقترحة ادراجها بالوحدة التدريبية اليومية والذي قد ينعكس علي مستوى أداء " سوتشن . كاتا " برياضة الكاراتيه .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية علي مستوى أداء " سوتشن . كاتا " برياضة الكاراتيه .

فروض الدراسة :

١. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمحددات النقل الحركي و القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الاكثر استخداما بالهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٢. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء للصعوبات الحركية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٣. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) و الجملة الحركية ككل المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٤. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمحددات النقل الحركي و القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الاكثر استخداما بالهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٥. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء للصعوبات الحركية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٦. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) و الجملة الحركية ككل المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٧. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في مستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) والجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال التجربة الاساسية لصالح القياس المرحلة الثانية .

المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة :

الجملة الحركية (الكاتا KATA) :

هي سلسلة من الأداءات الحركية المترابطة وفق نسق دولي للأساليب المهارية الدفاعية والأساليب الهجومية وتحركات القدمين و نقل حركي بين أوضاع ارتكاز متعددة تقوم بأدائها اللاعب ضد مجموعة من المنافسين الوهميين في اتجاهات مختلفة بقوة وسرعة أداء متباينة ومقتنة دوليا . (تعريف اجرائي)

الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه :

هو عبارة عن الشكل العام لأداء الجملة الحركية ويرتكز علي اربع جوانب وهي أوضاع الارتكاز بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة وتحركات القدمين مع النقل الحركي في اتجاهات متباينة وأساليب الأداء المهاري الدفاعية وأساليب الأداء المهاري الهجومية مع مراعاة التناسق المقنن دوليا للجملة الحركية . (تعريف اجرائي)

الإجراءات التنفيذية للدراسة :-

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين (المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - ، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية -) لدي لاعبي العينة قيد الدراسة .

مجالات الدراسة:

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا-Kata)، والمسجلين بمنطقة الاسكندرية للكاراتيه خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢ ، وبلغ عددهم ٢١ لاعب يؤدون الجملة الحركية (سوتشن) .
كاتا) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

المجال البشري: تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من منطقة الاسكندرية للكاراتيه ، حيث بلغ عددهم (٦) لاعبين تحت ١٨ سنة .

معايير إختيار الباحثة لعينة الدراسة:

- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الفترة ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢
- أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) علي مستوي ما بين (5) إلي (6) درجة قبل القياس القبلي للتجربة الأساسية للدراسة ، وفقا لمعايير التحكيم الدولي.

تجانس عينة البحث :

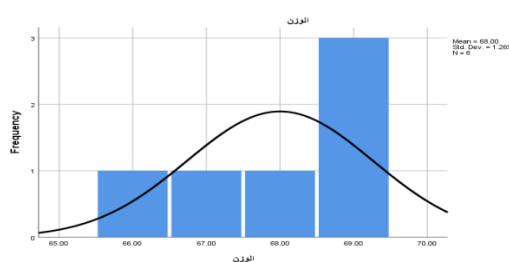
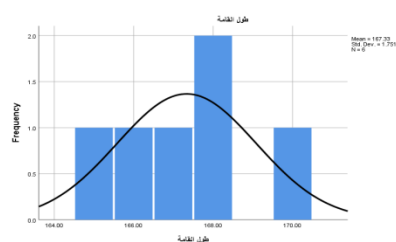
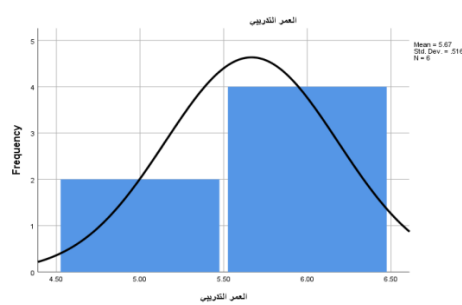
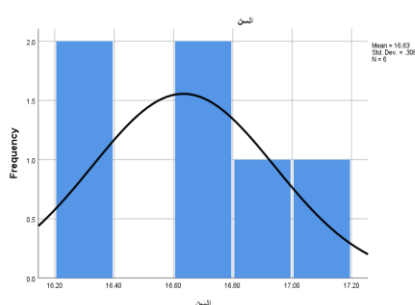
جدول (١)

الدلالات الاحصائية لمتغيرات الاساسيه لعينه الدراسه

(ن = ٥)

دلالات التوصيف الاحصائي							المتغيرات الاساسية
معامل التفتح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	
-0.555	0.334	0.308	16.650	16.633	17.10	16.30	العمر الزمني
-1.875	-0.968	0.516	6.000	5.667	6.00	5.00	العمر التدريبي
-0.014	0.248	1.751	167.500	167.333	170.00	165.00	الطول
-0.781	-0.889	1.265	68.500	68.000	69.00	66.00	الوزن

يتضح من جدول (١) الخاص بالتوصيف الاحصائي في المتغيرات الاساسية (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,٩٦٨ : ٠,٣٣٤) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في المتغيرات الاساسية قبل تطبيق الدراسة الاساسية.



شكل (١) يوضح معامل الالتواء الخاص ب... اي اختبار

الدراسة الاستطلاعية الاولى:-

- الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا ، والمؤثر في مستوى أدائها النقل الحركي وتحركات القدمين داخل الهيكل البنائي لها خلال البطولات ، تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢ الي ١٩ / ٧ / ٢٠٢٢ بتحليل عدد ٨ من البطولات المحلية و الدولية ، بأجمالي ١٠ لاعبين خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢ ، للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف على ترتيب الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة خلال تلك البطولات .

جدول (٢)

الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "8" بالبطولات الدولية والمحلية بالفترة من ٢٠٢٠ إلى ٢٠٢٢

م	اسم الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا بالبطولات	تكرارها	النسبة المئوية
1	جوجوشيهو.داي - كاتا	٤	٢٠,٠٠ %
2	كانكوشو- كاتا	٣	١٥,٠٠ %
3	سوتشن . كاتا	٣	١٥,٠٠ %
4	جانكاكوا - كاتا	٣	١٥,٠٠ %
5	جوجوشيهو . شوا - كاتا	٣	١٥,٠٠ %
6	امبي - كاتا	٢	١٠,٠٠ %
7	اونسوا - كاتا	٢	١٠,٠٠ %
	اجمالي عدد التكرارات للجمل الحركية " الكاتا "	٢٠	١٠٠ %

معايير اختيار الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة .

- تم التحليل الكمي بعض أدوار اللعب بالبطولات المحلية و الدولية خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢ ، وتوصلت الباحثة الي ٧ جمل حركية هي (جوجوشيهو . داي - كاتا ، كانكوا. شو- كاتا ، سوتشن . كاتا ، جانكاكوا - كاتا، جوجوشيهو . شوا - كاتا ، امبي - كاتا ، اونسوا - كاتا) قيد الدراسة حيث انها تتميز بالآتي :
- من اكثر الجمل الحركية اداء خلال البطولات التي تم تحليلها قيد الدراسة.
- تحتوي علي درجة صعوبة عالية للنقل الحركي وتحركات القدمين بين مكوناتها وفقا لمعايير القانون الدولي .
- تحتوي علي تكرار للعديد من اوضاع الارتكاز الاساسية برياضة الكاراتيه قيد الدراسة
- تحتوي علي تحركات خلال مسارات محددة بخط سير يظهر خلاله سرعة الاداء المهاري للنقل الحركي والتحركات للقدمين بين اوضاع الارتكاز المتعددة بخطوط مستقيمة وزاويا متعددة بينهما خلال الاداء للأساليب المهارية وهذا يعتبر من الصعوبات التحكيمية بالقانون الدولي لرياضة الكاراتيه .

ولذا استخلصت الباحثة إلى اختيار تلك الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) وتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقننة بالبرنامج المقترح بمساعدة مدرب فريق نادي كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، حيث تلك الجملة الحركية مميزة بارتباطها بهدف الدراسة أكثر من الجمل الحركية الأخرى المستخلصة محاولة من الباحثة لتقديم استنتاجات يمكن أن يسترشد بها عند تنمية الأداء المهاري للصعوبات الحركية الخاصة لباقي الجملة الحركية المستخلصة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

- الهدف من الدراسة الثانية تحديد الصعوبة الحركية الموجودة ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ، وتم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٢ الي ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٢ ، جدول (٣)

جدول (٣)

تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا)
لمحددات الصعوبة الحركية .

م	متغيرات خصائص الأداء للجملة الحركية (سوتشن . كاتا)	عدد التكرار خلال المقطوعه الاولى	عدد التكرار خلال المقطوعه الثانية	عدد التكرار خلال المقطوعه الثالثة
١	انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الأمامي قطري (فيدوا - داشي)	٧	١	٥
٢	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسوا - داشي)	٢	٧	٠
٣	انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٤٥ درجة)	٠	٣	٢
٤	انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)	١	٠	١
٥	انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)	٣	٣	٠

- **أهم النتائج :** يتضح من جدول (٣) أن الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة تحتوى على عدد ٣ مقطوعات تدريبية للأداء الخاص بالأساليب المهارية الدفاعية والهجومية وأوضاع الارتكاز وتحركات القدمين تؤدي خلالها عدد من التكرارات للنقل الحركي وتحركات للقدمين خلال خط سير مستخدماً أوضاع الارتكاز متعددة مقننة دولياً ، وتعتبر المقطوعتان التدريبيتان الثانية والثالثة هي المقطوعات التدريبية التي يستخدم اللاعب خلالها النقل الحركي وتحركات القدمين كصعوبة تحكيمية مع المصاحب للأداء المهارى بشكل أكثر تكراراً وفى أكثر من اتجاه داخل الهيكل البنائي بالجملة الحركية مما قد يؤثر على مستوى الأداء المهارى للخصائص المكونة للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة.

القياسات والإختبارات المستخدمة بالدراسة:

أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) : - العمر الزمنى ، العمر التدريبي للاعب (لأقرب سنة) ، الطول (لأقرب سم). الوزن (كجم) .

ثانياً : تقييم مستوي الاداء المهارى للنقل الحركي لأوضاع الارتكاز المتعددة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة.

ثالثاً : تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة بصورة " الصعوبات الحركية داخل المقطوعات التدريبية ، الهيكل البنائي للمقطوعات تدريبية ، الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ككل " استخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف و اعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة ، كما نفذ التقييم وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة معتمدة تتكون من ٥ حكام من الاتحاد المصري للكاراتيه ، و يمنح اللاعب درجة من كل حكم على حده ثم يتم حذف اعلي و اقل درجة و يجمع درجات الحكام الثلاث و أخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوي الأداء المهارى قيد الدراسة .

التجربة الأساسية :

تمت بنادي كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية وفقا لآتي : طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ٢٨ / ٢٠٢٢ الي ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ علي مرحلتين كالاتي :

المرحلة الأولى : القياس القبلي : تم خلال الفترة من ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢ الي ٣١ / ٨ / ٢٠٢٢ ، التجربة الأساسية – تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة اولي - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) ، خلال الفترة من ٣ / ٩ / ٢٠٢٢ الي ٨ / ١٠ / ٢٠٢٢ ، القياس البعدي: تم خلال الفترة من ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ الي ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ .

المرحلة الانتقالية : تم تنفيذ المرحلة الانتقالية خلال الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠٢٢ الي ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ بهدف الحفاظ علي مستوي نمو الحالة التدريبية للاعبين خلال المرحلة الاولي من التجربة الأساسية بالدراسة .

المرحلة الثانية : القياس القبلي : تم خلال الفترة من ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ الي ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ .

التجربة الأساسية: – تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية)

مرحلة ثانية: - بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) ، خلال الفترة من ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٢ الي ٣ / ١٢ / ٢٠٢٢ ، القياس البعدي : تم خلال الفترة من ٤ / ١٢ / ٢٠٢٢ الي ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ .

جدول (٤)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق لمحتوي البرنامج	٥ أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب الإجمالي لكل مرحلة	٢٥ وحدة تدريبية .
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٥ مرات تدريب بالأسبوع .
القياسات المنفذة (قبلي ، بعدى)	يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (١) والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (٢٥) خلال كل مرحلة علي حدي من مرحلتي للتجربة الأساسية قيد الدراسة

استرشدت الباحثة بالمراجع الاتية عند اعداد وتصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤) .

محتوي الوحدة التدريبية اليومية وخصائص الاحمال المنفذة بالجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة :

اولا : الجزء التمهيدي: واشتمل هذا الجزء على قسمين التهيئة النفسية والعصبية التهيئة (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 350 دقيقة وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة السائد ومستويات الأحمال التدريبية المنفذة خلال هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية للاعب (الكاتا) ، القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذه 262.5 دقيقة وقد تضمن ٥ محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 70% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

ثانيا : الجزء الرئيسي : ويهدف هذا الجزء الى تحقيق محتوى الواجبات التدريبية الاساسيه المكونه لهدف الوحدة اليومية كما يراعى من خلال التدرج والتنوع في الاحمال ودرجاتها المتعدد ان يستخدم العمل المختلط مما يسمح بالتبادل الايجابي بين مصادر انتاج الطاقه الهوائيه واللاهوائيه ، ويلاحظ ان هذا الجزء يتكون من ٤ اقسام خلال المرحلة التدريبية الاولى من التجربة الأساسية ، ٥ اقسام خلال المرحلة التدريبية الثانية من التجربة الأساسية ، و كل قسم يكمل الذي يليه من اقسام تدريبية من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبية وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده

التدريبية والاقسام التي تندرج تحت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية ، ولكن هناك تدرج وتموجية وفردية لمحتوى الاحمال خلال كل قسم من تلك الاقسام ففي القسم الاول وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٨ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي تمرينات للنقل الحركي وفقا لمعايير خط السير المقنن دوليا خلال الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) ، والقسم الثاني يشتمل محتواه على ١٠ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي أسلوب مهاري فردي الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) وينفذ هذا القسم خلال مرحلتي التجربة الأساسية قيد الدراسة ، والقسم الثالث وينفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية فقط ، يشمل محتواه على 7 محطات تدريبية موجهة للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (سوتشن . كاتا) ، القسم الرابع وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٣ محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ونفذ معيار علمي خلال تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) الي مقطوعات تدريبية وهو (المعيار الاول يتم تقسيم عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل عمودي على المسار الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي) ، (والمعيار الثاني يتم استخدامه كالاتي عند الانتهاء من الاسلوب المهاري الحركي المصاحب لاداء صحيحة فنية) والقسم الخامس وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية ويشتمل محتواه على عدد ٢ تصفية مقننة التصفية الاولى في محتواها أداء الجملة الحركية ككل ٣ مرات بشكل مقنن يشرح داخل القسم بالبرنامج ، والتصفية الثانية في محتواها أداء الجملة الحركية ككل مرة واحدة بشكل مقنن وهذا القسم داخل الوحدة التدريبية يستخدم خلالها التدريب المبارئي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) بهدف التدريب علي الأداء شبه التنافسي .

القسم الاول : تدريبات لتمرينات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة ، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره ٨١٢,٣٠ دقيقة وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على ٨ محطة تدريبية خاصة بالنقل الحركي من وضع ارتكاز إلى وضع ارتكاز آخر بما يوافق أوضاع الارتكاز للجملة الحركية قيد الدراسة ، واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة ، وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين (66% إلى 76%) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن (٣٠ ثانية) ، **القسم الثاني :** يحتوي هذا القسم علي ١٠ محطات تدريبية خاصة موجهة الي الأساليب المهارية الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٢٤٨,١٦ دقيقة ، ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي للاساليب المهارية بشكل فردي للاعب عينة الدراسة ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (66 % الي 80 %) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية 25 ثانية .

القسم الثالث : هذا القسم ينفذ محتواه من الاحمال تدريبية خلال المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية ويحتوي علي 7 محطات تدريبية موجهة للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (سوتشن . كاتا) ، ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٧٢٢,٢٧ دقيقة ، علما بان كل محطة تدريبية تحتوي على صعوبة حركية واحدة ومرتبطة بالاداء المهاري داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية كما روعي معايير التحكيم الدولي للكاتا وكذلك معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقا لخصائص الاداء ، ونفذ هذا القسم بشدة تراوحت ما بين (66 % الي 76 %) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب ووفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية .

القسم الرابع : ويشمل محتواه على محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ويتم تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) وفقا لمعيارين (المعيار الاول عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل عمودي على المسار

الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي) (والمعيار الثاني عند الانتهاء من الاسلوب الحركي مع اداء صحبه فنية) نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٤٧٥,٢٧ دقيقة ، وقد اشتمل هذا المحتوي للقسم ٣ محطات تدريبية تحتوي كل منها على الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وفق للقانون التحكيم الدولي للكاتا ، وكذلك روعى فيها معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقا لخصائص الاداء ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (76 % الي 86 %) مع مراعاة التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية .

القسم الخامس : يشتمل محتواه على اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) في صورته تصفيات للتدريب على الاداء المبارئي ، نفذ هذا الجزء في زمن وقدره ٥٦٤,٧٤ دقيقة وقد اشتمل علي أداء (٢) تصفية ، التصفية الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي (٥٠ ثانية) للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) ، فترة انتقالية : راحة بينية تعادل ٢١١ من زمن الأداء الفعلي المنفذ خلاله التصفية الأولى لكل لاعب علي حده ، ثم تنفيذ التصفية الثانية : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) مرة واحدة فقط وفق التقنين لزمن الأداء الدولي للجملة الحركية ، نفذ ذلك بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (٨٤ % إلي 96 %) وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة السائد بالهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) والمشابهة لطبيعة المباراة داخل إطار المنافسة تقريباً.

الجزء الختامي : وقد تم تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره ١٧٥ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمارينات تسهم في عمليات الاستشفاء من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على التمارينات العمل وفقاً للنظام الهوائي للاستشفاء.

المعالجات الإحصائية : استخدم برنامج SPSS نسخة رقم (٢٥) من خلال الأساليب الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ويلكوكسون ، اختبار مان ويتني ، معامل الارتباط ، معامل التأثير) .

جدول (٥)

خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال مرحلتى التجربة لأساسية بواقع 25 وحدة تدريبية لكل مرحلة والتي نفذت بواسطة للاعبى الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة											أجزاء الوحدة		
الجزء الرئيسي						الجزء التمهيدي					رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي	
القسم الخامس التدريب	القسم الرابع محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة	** القسم الثالث محطات تدريبية للصعوبات الحركية داخل الهيكل البناني داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة	القسم الثاني محطات تدريبية للأساليب الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البناني للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة	القسم الأول تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البناني للجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة	الإعداد البدني الخاص								
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		
١	86	١	76	١	66	١	66	١	66	٣	60	1	الأول
	86		76		66		66		62		2		
	88		80		68		68		66		3		
	90		78		66		66		62		4		
	86		76		68		68		64		5		
٢	92	٢	82	٢	72	١	70	٢	70	٢	66	6	الثاني
	90		84		74		72		72		68	7	
	96		80		76		76		76		70	8	
	94		84		72		72		72		70	9	
	92		86		76		70		70		66	10	
3	92	3	82	3	72	٢	70	٣	70	٢	66	11	الثالث
	90		84		74		72		72		68	١٢	
	96		80		76		76		76		70	١٣	
	94		84		72		72		72		70	١٤	
	92		86		76		70		70		66	١٥	
٢	96	٢	80	٢	76	2	72	2	72	1	68	١٦	الرابع
	90		78		74		74		70		١٧		
	92		80		72		76		76		70	١٨	
	94		78		70		80		72		66	١٩	
	92		84		74		76		75		68	٢٠	
٣	90	٣	78	٣	72	٣	70	٣	70	١	68	٢١	الخامس
	80		76		74		72		72		66	٢٢	
	90		74		76		68		68		62	٢٣	
	84		74		72		64		66		64	٢٤	
	88		76		٧٦		68		68		66	٢٥	

ملحوظة : - ** الجزء المظلل يضاف تنفيذه خلال المرحلة الثانية فقط

(ش %) تشير الي الشدة التدريبية المقترحة من أقصى للاعب ** (مج) تشير الي عدد المجموعات

عرض و مناقشة النتائج المرحلة الاولى : -

جدول (٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لبعض محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا خلال المرحلة الاولى
(بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية)
للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ٠,٠٥	قيمة ويلكوكسن Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة
متوسط	٠,٦١١	٠,٠٢٣	*٢,٢٧١	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأمامي قطري (فيدوا - داشي)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٦١٧	٠,٠٢٤	*٢,٢٦٤	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسوا - داشي)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٧٦٠	٠,٠٢٦	*٢,٢٢٦	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٤٥ درجة)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٦٥٢	٠,٠٢٦	*٢,٢٢٥	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٦٧٠	٠,٠٢٣	*٢,٢٢٦	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٢٢٥ : ٢,٢٧١) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٧)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الاولى خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة .

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ٠,٠٥	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة
متوسط	٠,٧١١	٠,٠٤	*٢,٠٤١	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٣) إلى الأسلوب المهاري رقم (٧)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٧٧٣	٠,٠٢	*٢,٢٧١	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٢)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
متوسط	٠,٧٧٣	٠,٠٢	*٢,٢٧١	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثالثة الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٨)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		

*قيمة Z الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الاولى خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٠٤١ : ٢,٢٧١) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٨)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثانية خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

الدالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة	وحدة القياس	توزيع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى المعنوية ٠,٠٥	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوي الأداء الصعبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (١٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٤)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	٢,٢٥١ *	٠,٠٢	٠,٧١٠	متوسط	
		الرتب الموجبة	5	3.00					
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكل	5						
مستوي الأداء الصعبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (٢٦) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٧)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	٢,٤٤٩ *	٠,٠١	٠,٦٤٣	متوسط	
		الرتب الموجبة	5	3.00					
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكل	5						

*قيمة Z الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثانية خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٤٤٩ : ٢,٢٥١) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

الدالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة	وحدة القياس	توزيع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى المعنوية ٠,٠٥	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوي الأداء الصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٢٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٣)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*٢,٢٣٢	٠,٠٣	٠,٧٣٣	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٣٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٧)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*٢,٢٣٣	٠,٠٣	٠,٧٧٧	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٢٣٢ : ٢,٢٣٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٠)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

أدلالات الاحصائية	وحدة القياس	توزيع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن Z	مستوى المعنوية ٠,٠٥	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	٢,٢٧١	٠,٠٢	٠,٧٦٠	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	٢,٢٧١	٠,٠٢	٠,٧٦٠	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	٢,٢٧٢	٠,٠٢	٠,٧٢٥	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	٢,١٢١	٠,٠٣	٠,٥٢٣	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ككل	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.449	0.01	0.698	متوسط
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٢٣٢ : ٢,٢٣٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدى .

مناقشة نتائج المرحلة الأولى :

يتضح من جدول (٦) الي جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ ، بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوى الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " سوتشن - كاتا " (مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - سوتشن . كاتا - ، مستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات الاولى والثانية والثالثة والبالغ عددهم ٧ ، مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " سوتشن . كاتا " ككل) ، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية " بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) " قيد الدراسة ، كما اتضح ان مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠,٥٢٣ الي ٠,٧٨٢ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير متوسط والذي انعكس علي مستوى الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك الي أسلوب ترشيد خلال التنفيذ للاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية كل من مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتموجية للاحمال المنفذة ، إضافة الي الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها ، و قد روعي هذا خلال التنفيذ باستخدام تدريبات الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء الخاص بالأساليب مهارية داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ، إضافة الي تحركات القدمين والنقل الحركي المتعدد لاستخدام أوضاع الارتكاز مع تكرار الأداء المهاري المشابه لطبيعة مكونات المقطوعات التدريبية الثلاثة الخاصة بالجملة الحركية " سوتشن . كاتا " ، كما تم اختيار تلك التدريبات ونفذت علي شكل محطات تدريبية روعي في ذلك ان يتوافق مع محددات الأداء التخصصية من وجهة نظر معايير التحكيم الدولية للأداء المهاري (القوة المبدولة ، مسار الأداء ، تفهم الأداء ، ادراك مسافة الأداء ، التجك الداخلي لانقباض العضلات " الهارا والكيميه) ، إضافة الي ان أسلوب تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة والمقن بشكل يحقق الفردية والتخصصية لإمكانات اللاعب وارتباط هذا مع خصائص الأداء وتكراره مع ترشيد خصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) وذلك خلال المحطات التدريبية بالوحدة اليومية مع توافق ذلك لمسار ديناميكية الاحمال التدريبية بطريقة التدريب الفترتي الملائمة لتشكيل الحمل التدريبي خلال تنفيذ ٢٥ وحدة تدريبية مقترحة بالمرحلة الاولى (بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية) سوتشن - كاتا) داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ، قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل ، وذلك خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) ، وين . د . واخرون Wen . J . et . All . (٢٠٢٠) ، ارديالين . ف . واخرون Ardelean . V . et . All (٢٠١٩) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من ضرورة أن يتفهم المدرب ومقنن الاحمال التدريبية خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى وهذا يتطلب ان يتحقق في عملية الانتقاء والاختيار للتدريبات إضافة لديناميكية تنفيذ الاحمال التدريبية بشكل يتوافق مع مبادئ التدريب الفترتي من مكونات الاحمال واتجاهات تشكيلها مع الاهتمام باستخدام محتويات للمحطات التدريبية مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ، أهمية أن تتوافق الاحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب مهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة إلى استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية وتحقيق التموجية والاستمرارية خلال تنفيذ برامج التدريب والذي يحقق للمدرب تنمية محددات التكيف الخاص للأداء المهاري او المرتبط بمستوي الإنجاز المهاري لمكونات الجملة الحركية (الكاتا) . (١٠) ، (٣٤) ، (٣٦) ، (٥٣) ، (٣٨) ، (١١) ، (٣٢) ، (١٢)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، لورانت . ا . واخرون Laurent . A . et . All (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) ، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ، رانيا توفيق جابر (٢٠٢٢) ، الكس . ا . واخرون Alex . A . et All (٢٠٢١) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، ديوانجا . ذ . واخرون Dewangga . Y . et All (٢٠٢١) ، إبراهيم علي عبدالحميد اليباري (٢٠٢٠) ، محمود ربيع البشيهي

(٢٠٢٠) ، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية وتحقيق مبادئ التدريب من استمرارية وتموجية وترشيد طبيعة التدريب الفردي ، إضافة الي استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري بالجملة الحركية "الكاتا " من خصائص القوة والسرعة والادراك الحس - حركي ومسار تنفيذ المقتن دوليا والمتمثل في معايير التحكيم الدولية للكاتا ، إضافة لمراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج ، مع توافق ذلك مع إمكانيات اللاعب وقدرة أجهزته الوظيفية علي تنمية التكيف الخاص بها والمرتبط بمحددات الحالة التدريبية للاعب ، والذي ساعد علي تنمية الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ، إضافة لاستخدام المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية مع الحفاظ على الخصائص الفنية للأداء بما يتفق مع معايير التحكيم الدولية وهذا انعكس على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) خلال المرحلة الأولى قيد الدراسة. (٣٤) ، (٤٦) ، (٣١) ، (٣٣) ، (١٨) ، (١٩) ، (٣٧) ، (١٦) ، (٤٢) ، (٢) ، (٣٢) ، (١٥) ، (٣)

عرض و مناقشة النتائج المرحلة الثانية : -

عرض نتائج المرحلة الثانية :

جدول (١١)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لبعض محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية)
للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة	وحدة القياس	توزيع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن Z	مستوى المعنوية ٠,٠٥	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأمامي قطري (فيدوا - داشي)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*2.032	0.042	٠,٨٩٠	مرتفع
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسوا - داشي)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*2.032	0.042	٠,٨٦٥	مرتفع
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٤٥ درجة)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*2.023	0.043	٠,٨٣٠	مرتفع
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*2.023	0.043	٠,٨١٢	مرتفع
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						
انطلاق النقل الحركي من وضع الأرتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)	درجة	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	*2.032	0.042	٠,٨٣٧	مرتفع
		الرتب الموجبة	5	3.00	15.00				
		الرتب المتعادلة	0						
		المجموع الكلي	5						

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى لبعض محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٠٢٣ : ٢,٠٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) فى اتجاه القياس البعدى .

جدول (١٢)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الاولى بالمرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ٠,٠٥	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة
مرتفع	٠,٨٨٧	0.041	*2.041	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم (٣) إلى الأسلوب المهاري رقم (٧)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	٠,٨٤٠	0.039	*2.060	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم (٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٢)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	٠,٩١٩	0.042	*2.032	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثالثة الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم (١٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٨)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الاولى بالمرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٠٣٢ : ٢,٠٦٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) فى اتجاه القياس البعدى .

جدول (١٣)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثانية خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ،،٠٥	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة
مرتفع	٠,٨٧٦	0.042	*2.032	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (١٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٤)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلى		
مرتفع	٠,٨٧١	0.043	*2.023	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلى		

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثانية خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) قيد الدراسة، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٠٢٣ : ٢,٠٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) فى اتجاه القياس البعدى .

جدول (١٤)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الثانية

(بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية)
للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ٠,٠٥	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية المحددات قيد الدراسة
مرتفع	٠,٨٧٥	0.042	*2.032	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٢٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٣)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	٠,٨٧٨	0.042	*2.032	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٣٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٧)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها (٢,٠٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٥)
 المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية
 و الجملة الحركية ككل بالمرحلة الثانية
 (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية)
 للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة

(ن = ٥)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى المعنوية ٠,٠٥	قيمة ويلكوكسن Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	توزيع الرتب	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين
مرتفع	٠,٨٧٥	٠,٠٣	٢,٢١٤	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	٠,٨٩٤	٠,٠٣	٢,٢٠٧	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	٠,٨٩١	٠,٠٣	2.214	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		
مرتفع	0.875	٠,٠٣	2.214	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	درجة	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ككل
				15.00	3.00	5	الرتب الموجبة		
						0	الرتب المتعادلة		
						5	المجموع الكلي		

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٦٤)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " Z " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالمقطوعة التدريبية الثالثة خلال المرحلة الثانية (بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية) للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة فيها ما بين (٢,٢٠٧ : ٢,٢١٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

أولاً : عرض نتائج المرحلة الثانية :

يتضح من جدول (١١) الي جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوي الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " سوتشن - كاتا " (مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - سوتشن . كاتا - ، مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات الاولي والثانية والثالثة والبالغ عددهم ٧ ، مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " سوتشن . كاتا " ككل) ، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الثانية - بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة ، كما اتضح ان مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠,٨١٢ الي ٠,٩١٩ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير عالي والذي انعكس علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وترى الباحثة انه قد يرجع ذلك الي ترشيد اثناء التنفيذ للاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتموجيه للاحمال المنفذة ، إضافة الي الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها و قد روعي هذا خلال التنفيذ باستخدام تدريبات الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء الخاص بالاساليب المهارية داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ، كما تم اختيار تلك التدريبات ونفذت علي شكل محطات تدريبية روعي في ذلك ان يتوافق مع محددات الأداء التخصصية من وجهة نظر معايير التحكيم الدولية للأداء المهاري (القوة المبدولة ، مسار الأداء ، تفهم الأداء ، ادراك مسافة الأداء ، التحكم الداخلي لانقباض العضلات " الهارا والكيميه) ، وذلك خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ، كما قد يرجع التغيرات الحادثة في قيم مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وأيضا الجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ، الي تأثير الاحمال التدريبية المقترحة والتي تم اختيارها وفقا لطبيعة وخصائص الأداء الخاص بالاساليب المهارية وتحركات قدمين والانتقال الحركي المتعدد خلال أوضاع الارتكاز خاصة مع تكرار الأداء المهاري المشابه لطبيعة ذلك داخل المقطوعات التدريبية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) و الذي قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل ، كما ان أسلوب تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة والمقنن بشكل يحقق الفردية والتخصصية لإمكانات اللاعب لأداء تمرينات الصعوبات الحركية المضافة هنا كمتغير تجريبي خلال تصميم الوحدة التدريبية اليومية ، وارتباط هذا مع خصائص الأداء وتكراره مع ترشيد خصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) وذلك خلال المحطات التدريبية بالوحدة اليومية مع توافق ذلك لمسار ديناميكية الاحمال التدريبية بطريقة التدريب الفترتي الملائمة لتشكيل الحمل التدريبي خلال تنفيذ ٢٥ وحدة تدريبية مقترحة بالمرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الصعوبات الحركية) داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، مانديريس . ك . وآخرون Menderes . K . et . All (٢٠٢٢) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) ، وين . د . وآخرون Wen . J . et . All (٢٠٢٠) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، اريالين . ف . وآخرون Ardelean . V . et . All (٢٠١٩) ، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من ضرورة أن يتفهم المدرب ومقنن الاحمال التدريبية خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى وهذا يتطلب ان يتحقق في عملية الانتقاء والاختيار للتدريبات إضافة لديناميكية تنفيذ الاحمال التدريبية بشكل يتوافق مع مبادئ التدريب الفترتي من مكونات الاحمال واتجاهات تشكيلها مع الاهتمام باستخدام محتويات للمحطات التدريبية مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ، و أهمية أن تتوافق الاحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الاساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة إلى استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية وتحقيق التموجية والاستمرارية خلال تنفيذ برامج التدريب والذي يحقق للمدرب تنمية محددات التكيف الخاص للأداء المهاري او المرتبط بمستوي الإنجاز المهاري لمكونات الجملة الحركية (الكاتا) . (١١) ، (٣٤) ، (٤٧) ، (٣٦) ، (٨) ، (٥٣) ، (٣١) ، (٣٨) ، (١٢)

ويتفق ذلك مع ماتوصل إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، لورانت . ا . وآخرون Laurent . A . et . All (٢٠٢١) ، الكس . ا . وآخرون Alex . A . et All (٢٠٢١) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، احمد محمود

إبراهيم وآخرون (٢٠٢١) ، ديوانجا . ذ . وآخرون Dewangga . Y . et All (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشبيهي (٢٠٢٠) ، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية وتحقيق مبادئ التدريب من استمرارية وتموجية وترشيد طبيعة التدريب الفردي إضافة الي استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري من خصائص القوة والسرعة والادراك الحس - حركي ومسار تنفيذ المقنن دوليا والمتمثل في معايير التحكيم الدولية للكاتا ، إضافة لمراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج ، مع توافق ذلك مع إمكانيات اللاعب وقدرة أجهزته الوظيفية علي تنمية التكيف الخاص بها والمرتبطة بمحددات الحالة التدريبية للاعب ، والذي يساعد علي تنمية الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ، إضافة لمراعاة المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية مع الحفاظ على الخصائص الفنية للأداء مما يكون له مردود إيجابي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) خلال المرحلة الثانية قيد الدراسة . (٣٤) ، (٤٦) ، (٣٧) ، (١٦) ، (١٣) ، (٤٣) ، (٣٢) ، (١٨) ، (١٥) ، (٣)

عرض و مناقشة النتائج القياس البعدي للمرحلتين الاولى و الثانية : -

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في بعض محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة باستخدام اختبارمان وتنى

$$(ن+١ = ٢ = ١٠)$$

المحددات قيد الدراسة	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني (Z)	مستوى الدلالة
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأمامي قطري (فيدوا - داشي)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.643	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسوا - داشي)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.652	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٤٥ درجة)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*٢,٦٦٠	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٩٠ درجة)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.635	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
انطلاق النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (١٨٠ درجة)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.660	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				

* قيمة (Z) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (1.64)

يتضح من بيانات جدول (١٦) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في بعض محددات مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالكاتا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن – كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة أن قيمة (Z) بين المرحلتين قد بلغ ما بين (٢,٦٣٥ : ٢,٦٦٠) وهذه القيمة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المرحلتين بعد اجراء التجربة في القدرات البدنية الخاصة لصالح المرحلة الثانية .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى والثانية لمستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الأولى من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة باستخدام اختبار مان وتني

$$(n_1 + n_2 = 10)$$

المحددات قيد الدراسة	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني (Z)	مستوى الدلالة
مستوى الأداء الصعوبة الحركية الأولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٣) إلى الأسلوب المهاري رقم (٧)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.635	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوى الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٢)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.703	0.007
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوى الأداء الصعوبة الحركية الثالثة الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٨)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.635	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				

* قيمة (Z) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (1.64)

يتضح من بيانات جدول (١٧) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى والثانية في مستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الأولى من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) أن قيمة (Z) بين المرحلتين قد بلغ ما بين (٢,٦٣٥ : ٢,٧٠٣) وهذه القيمة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المرحلتين بعد إجراء التجربة لصالح المرحلة الثانية.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى والثانية لمستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الثانية من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة باستخدام اختبار مان وتني

$$(n_1 + n_2 = 10)$$

المحددات قيد الدراسة	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني (Z)	مستوى الدلالة
مستوى الأداء الصعوبة الحركية الأولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (١٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٤)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*٢,٦٣٥	٠,٠٠٨
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوى الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (٢٦) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٧)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*٢,٦٦٠	٠,٠٠٨
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				

* قيمة (Z) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (1.64)

يتضح من بيانات جدول (١٨) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى والثانية في مستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الثانية من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة أن قيمة (Z) بين المرحلتين قد بلغ ما بين (٢,٦٣٥ : ٢,٦٦٠) أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المرحلتين بعد إجراء التجربة لصالح المرحلة الثانية

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الثالثة من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة باستخدام اختبارمان وتني

$$(N+1) = 10$$

المحددات قيد الدراسة	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني (Z)	مستوى الدلالة
مستوي الأداء الصعوبة الحركية الأولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٢٩) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٣)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*٢,٦٦٠	٠,٠٠٨
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوي الأداء الصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٣٤) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٧)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*٢,٧٣٠	٠,٠٠٨
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				

* قيمة (Z) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (1.64)

يتضح من بيانات جدول (١٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الثالثة من الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) لدي اللاعبين قيد الدراسة أن قيمة (Z) بين المرحلتين قد بلغ ما بين (٢,٦٦٠ : ٢,٧٣٠) أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المرحلتين بعد اجراء التجربة لصالح المرحلة الثانية

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في مستوى الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) والجملة الحركية " الكاتا " ككل لدي اللاعبين قيد الدراسة باستخدام اختبارمان وتني

$$(N+1) = 10$$

المحددات قيد الدراسة	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني (Z)	مستوى الدلالة
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الأولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.627	0.009
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.660	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (سوتشن - كاتا)	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.652	0.008
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				
مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ككل	المرحلة الأولى	5	3.00	15.00	*2.627	0.009
	المرحلة الثانية	5	8.00	40.00		
	المجموع الكلي	10				

* قيمة (Z) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (1.64)

يتضح من بيانات جدول (٢٠) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمرحلتين الأولى و الثانية في مستوى الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) والجملة الحركية " الكاتا " ككل لدي اللاعبين قيد الدراسة أن قيمة (Z) بين المرحلتين قد بلغ ما بين (٢,٦٢٧ : ٢,٦٦٠) وهذه القيمة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المرحلتين بعد اجراء التجربة في القدرات البدنية الخاصة لصالح المرحلة الثانية .

يتضح من جدول (١٦) الي جدول (٢٠) ان فارق مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة خلال المرحلتين الاولى والثانية ، كان لصالح القياس البعدي المرحلة الثانية من التجربة الأساسية " باستخدام توزيع الحمل لتدريبات الصعوبات الحركية " قيد الدراسة .

وترى الباحثة ان هذا قد يرجع إلى استخدام خصائص أسلوب التدريب الفكري والذي اشتمل علي استخدام تقنين وتشكيل إضافة لتوزيع الحمل التدريبي بشكل فردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية ، كما ترجع الفارق هذا الي ادراج قسم خاص موجه لتمرينات الصعوبات الحركية داخل الوحدة التدريبية اليومية ، مما زاد من تأثير المحتوى التدريبي المنفذ علي مدار ٢٥ وحدة يومية والذي انعكس إيجابيا علي مستوي التغيرات الحادثة خلال المرحلة الثانية علي مؤشر تأثير الأحمال التدريبية المقترحة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، نوافكيتا . ا & توماس . ج . Navickait . E & Thomas . G (٢٠٢٢) ، فينهارد . ج & كاسبر . م . Veinhardt . J & Kaspere . M (٢٠٢٢) ، فوفكانيش . ل . واخرون Vovikanych . L . et . All (٢٠٢٢) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، رضا يوسف يسري (٢٠٢٠) ، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من أهمية أن تتوافق الأحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي خلال الانتقال من وضع ارتكاز إلى آخر سواء في خطوط تحركات القدمين المنتظمة أو مع الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة إلى استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الوحدة التدريبية اليومية وتحقيق التمرينية والاستمرارية خلال تنفيذ برامج التدريب والذي يحقق للمدرب تنمية موجهة لمتغيرات التكيف الوظيفي للاداء الكلي خلال المنافسة والبطولة ، (٣٤) ، (٤٨) ، (٥١) ، (٥٢) ، (٣٦) ، (٢٠) ، (١٢) .

الاستنتاجات : -

١. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " إيجابياً علي مستوي اداء الجملة الحركية (سوتشن – كاتا) قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير ما بين (٠,٥٢٣ : ٠,٧٦٠) وهذه القيم أقل من (٠,٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي كان متوسطاً في هذه الإختبارات .
٢. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " باستخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوي اداء الجملة الحركية (سوتشن – كاتا) قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير ما بين (٠,٨٧٥ : ٠,٨٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠,٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذه الإختبارات .

التوصيات:

١. ترشيد استخدام (توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية) خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر علي زيادة مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.
٢. الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت خلال البرنامج التدريبي المقترح الخاص (توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية) عند تخطيط محتويات البرامج التدريبية بهدف زيادة مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي، (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢- ابراهيم علي الابياري : تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا علي مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو . داي - كاتا) في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٣- أحمد عمر الفاروق: برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان، ٢٠١٧ .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ٥- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٦- أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
- ٧- أحمد محمود إبراهيم : مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٧ .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم : محددات الإيقاع الحيوي تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبى مسابقة القتال الفعلي " الكوميته "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢١ .
- ٩- أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢١ .
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
- ١١- أحمد محمود إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية " بصاي - داي . كاتا " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢٣ .
- ١٢- أحمد محمود إبراهيم و محمد عاطف اباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دار المعارف، ٢٠٠٥ .
- ١٣- احمد محمود إبراهيم ، أمل فاروق علي ، ثروت سعيد عبد الهادي ، عزة أحمد عثمان : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني - المهارى(القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " أنسو . كاتا " كمؤشر لتخطيط الفترات التدريب برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢١ .
- ١٤- احمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ١٥- أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوى على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبات الكاتا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٩ .
- ١٦- خالد رفيق ناجح : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط ، ٢٠٢١ .

- ١٧- رانيا جابر توفيق : تأثير استخدام بعض التسهيلات العصبية على تحسين المدى الحركي ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجشيهو - شوا) لناشئ الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٧ .
- ١٨- رانيا جابر توفيق : تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية (الكاتا - KATA) على المستوى المهارى الزمنى والكمى للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ .
- ١٩- رانيا جابر توفيق : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبى الكاتا ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، ٢٠٢٠ .
- ٢٠- رضا يوسف يسري: أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية علي مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتية مجلة التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان، ٢٠٢٠ .
- ٢١- ريسان خريبط : الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢٢- ريسان خريبط : الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢٣- ريسان خريبط و محمد عثمان : الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٢٢ .
- ٢٤- شيرين حاجي هاشم : برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) كاتا،تربية رياضية ،جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٤ .
- ٢٥- طه مصطفى الشامى : تأثير محددات تخطيط الأحمال التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوى أداء (جوجشيهو.شوا - كاتا) في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ٢٦- عزة أحمد عثمان : تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاكوا - كاتا" على مستوى الأداء المهاري برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ٢٧- على فهمى البيك وعماد الدين عباس ومحمد احمد خليل : طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية، منشأة المعارف ، مصر ، ٢٠٠٩ .
- ٢٨- محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢٩- محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧ .
- ٣٠- محمد محمود عبد الظاهر : الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ .
- ٣١- محمود ربيع البشيهى : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٣٢- محمود ربيع البشيهى : استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .

- ٣٣- ولاء حمدى فرغلي: تأثير استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية علي بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى الاداء للجملة الحركية " سينشن . kata . seien-chin (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان . ٢٠٢٠ .
- ٣٤- ولاء حمدى فرغلي: تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء (اونسوا – كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠٢٢ .
- ٣٥- يوسف ذهب على : موسوعة الإيقاع الحيوى ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٣٦- يحيى محمد رضا: تأثير توجيه الأحمال وفقا لقيم مسارات الإيقاع الحيوي علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢١ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 37- Alex . A , Aravenaa , b , Tomás . H , Pablo . V , Jairo . A , Gallardo. B , Victor . C , and José . M : Relationship between explosive strength characteristics with change of direction speed in junior and cadet karate athletes , Isokinetics and Exercise Science , May vol . 1 , pp 1 – 10 , 2021 .
- 38- Ardelean . V, Hillerin . P, Andrei . v . Kinematic analysis of lower limbs movement in some karate techniques. Eur Proc Soc Behav Sci , vol . 11 . pp 53 – 59 . 2019 .
- 39- Christian . D , Arsenio . V , Eloisa . L , Martina A. Pierluigi . A , Fabrizio . E , Giorgio . F , Tiziana . P : Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes , Eur J Appl Physiol , vol . 107, pp 603–610 , 2009 .
- 40- CHRISTOS . I , ANDREAS. A , MARIOS . H , IKOLAOS : Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes , Journal of Physical Education and Sport , Vol.20 (4) , pp 1740 – 1746 , 2020
- 41- Daniel . B , Nika . J , Carl . F : Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , Biology of Sport, Vol. 39 , pp 849 – 855 , 2022 .
- 42- Dewangga . Y , Wawan . S , Arodtonafo . W , Uden . K , Paryadi . M , Husnul . H , Samsuddin . S , Jufrianis . K : Content Validity of the HIIT Training Program in Special Preparations to Improve the Dominant Biomotor Components of Kumite Athletes, International Journal of Human Movement and Sports Sciences , vol . 9 , pp 1051-1057, 2021 .
- 43- Dewangga .Y , Siswantoyo . C , Tomoliyus . W , Sumaryanti . P , Devi .T , Paryadi . N , Virama . L , Sintia . N , Noralisa . N : Development of Agility Test Construction: Validity and Reliability of Karate Agility Test Construction in Kata Category , International Journal of Human Movement and Sports Sciences , VOL . 4 , PP 697 – 703 , 2021 .

- 44- Dušana . A , Radovan . H . Rastislav .S , Peter . B : PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES , Eur J Appl Physiol , vol . 110, pp 14 – 23 , 2022 .
- 45- Jean . G , André . M , Jean . M , Elvina . L, Fêtra. N , Bernard . P , Jean . R , Alphonse . M : Recovery Capacity, Hemodynamic and Blood Lactate Changes during Training and Competition in Elite Congolese Karate Athletes , World Journal of Cardiovascular Diseases , vol . 10, pp 257-273 , 2020 .
- 46- Laurent . A , Benjamin .C , Chi -An , Léo . B , and Samuel . O : Delayed Rebound of Glycemia During Recovery Following Short-Duration High-Intensity Exercise: Are There Lactate and Glucose Metabolism Interactions , BRIEF RESEARCH REPORT , vol . 11 , November , pp 1 – 9 , 2021
- 47- Menderes . K , Soner . K , Ali . Y , Emre. K , Özgür . B , Zeki. A , Filipe .M , and Ana . F : Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes, Int. J. Environ. Res. Public Health, vol .19, pp 1-115 , 2022 .
- 48- Navickait . A , Thomas . G: Strength and Conditioning Considerations for Kyokushin Karate Athletes, Strength Cond. J. , VOL. 23 . PP 166 – 173 , 2022.
- 49- Siti . A ,Tatang . M , Yunyun . Y : The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill , Journal of Teaching Physical Education in Elementary School , vol . 4 , pp 19 – 24 , (2020) .
- 50- Szcz . E , Błaszczyszyn . M, Pawlyta. M : Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. Sci. vol . 8 , pp 8 -13 , 2021.
- 51- Vveinhardt, J.; Kaspary, M. The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. Int. J. Environ. Res. Public Health , vol . 19 , pp 4001- 4009 , 2022 .
- 52- Vovkanych . L ,Kindzer . B , Fedkiv . M : Perspectives for improvement of karate stance performance on the basis of electromyogram analysis. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol ,vol . 22 , pp 15–20 . 2022 .
- 53- Wen . J , Yang . Z . , Zhang . Y: The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students' self-control. Archives of Budo, vol . 16, pp 333 – 343 , (2020).

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

- 54- <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com/index.php> , 1/6/2022 , p 1 – 3 , 14 pm , 2022

المخلص

تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية على مستوى أداء " سوتشن كاتا " برياضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية على مستوى أداء " سوتشن . كاتا " برياضة الكاراتيه .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين (المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - ، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية -) لدي لاعبي العينة قيد الدراسة .

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا-Kata)، والمسجلين بمنطقة الاسكندرية للكاراتيه خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢ ، وبلغ عددهم ٢١ لاعب يؤدون الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من منطقة الاسكندرية للكاراتيه ، حيث بلغ عددهم (٦) لاعبين تحت ١٨ سنة .

تهدف الدراسة الإستطلاعية الاولى إلى التعرف علي الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا ، والمؤثر في مستوى أدائها النقل الحركي وتحركات القدمين داخل الهيكل البنائي لها خلال البطولات ، تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢ الي ١٩ / ٧ / ٢٠٢٢ بتحليل عدد ٨ من البطولات المحلية و الدولية ، بأجمالي ١٠ لاعبين خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٢ ، للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف علي ترتيب الجملة الحركية (سوتشن . كاتا) قيد الدراسة خلال تلك البطولات .

والهدف من الدراسة الثانية تحديد الصعوبة الحركية الموجودة ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية (سوتشن - كاتا) ، وتم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٢ الي ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٢

اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " إيجابياً علي مستوى اداء الجملة الحركية (سوتشن - كاتا) قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير ما بين (٠,٥٢٣ : ٠,٧٦٠) وهذه القيم أقل من (٠,٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي كان متوسطاً في هذه الإختبارات .

ترشيد استخدام (توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية) خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر علي زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.

Summary

The impact of motor difficulties exercises in the daily training unit on the level of performance of "Suchin kata" in karate

Assist Prof. Rania Gaber Tawfik

Assistant Professor
Department of Sports Training and Kinesiology
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

This study aims to identify the effect of motor difficulties exercises in the daily training unit on the level of performance of "Suchin Kata" in Karate sport.

The researcher used the experimental approach for one experimental group, using pre and post measurement, due to its suitability to the nature of the study, and the implementation took place during two training phases (the first phase - without including a section for motor difficulties exercises in the daily training unit -, and the second stage - with including a section for motor difficulties exercises in the daily training unit -) I have The players of the sample under study.

The study population consisted of karate players, specializing in (Kata), who were registered in the Alexandria Karate District during the period from 2020 to 2022, and they numbered 21 players who performed the movement sentence (Suchin. Kata) during the local championships during that period.

The study sample was chosen by the intentional method from the Alexandria Karate District, where they numbered (6) players under 18 years old.

The first exploratory study aims to identify the most frequent kinetic phrases (kata), and the effect on their level of performance is kinetic transmission and foot movements within their structural structure during tournaments. This exploratory study was conducted during the period from 7/16/2022 to 7/19/2022 with an analysis 8 local and international tournaments, with a total of 10 players during the period from 2020 to 2022, to identify the most frequent kinetic phrases (kata) during the "8" round of play and to find out the order of the kinetic sentence (Suchin. Kata) under study during those tournaments.

The aim of the second study is to determine the motor difficulty that exists within the structural structure of the motor sentence (Suchin-Kata). This exploratory study was conducted during the period from 7/20/2022 to 7/23/2022.

One of the most important conclusions is the impact of the content of the proposed training program and its characteristics of the training loads implemented in the first stage "without using the distribution of the training load for the motor difficulty exercises" positively on the level of performance of the motor sentence (Suchin - Kata) under study, where the effect size ranged between (0.523: 0.760). These values are less than (0.8), and this indicates that the effect of the experimental variable was moderate in these tests.

The researcher also recommends rationalizing the use of (distributing the training load for the kinetic difficulty exercises) during the formation of the training loads as a means that affects increasing the level of skillful performance of the components of the structural structure of the motor sentence (kata) in the sport of karate.